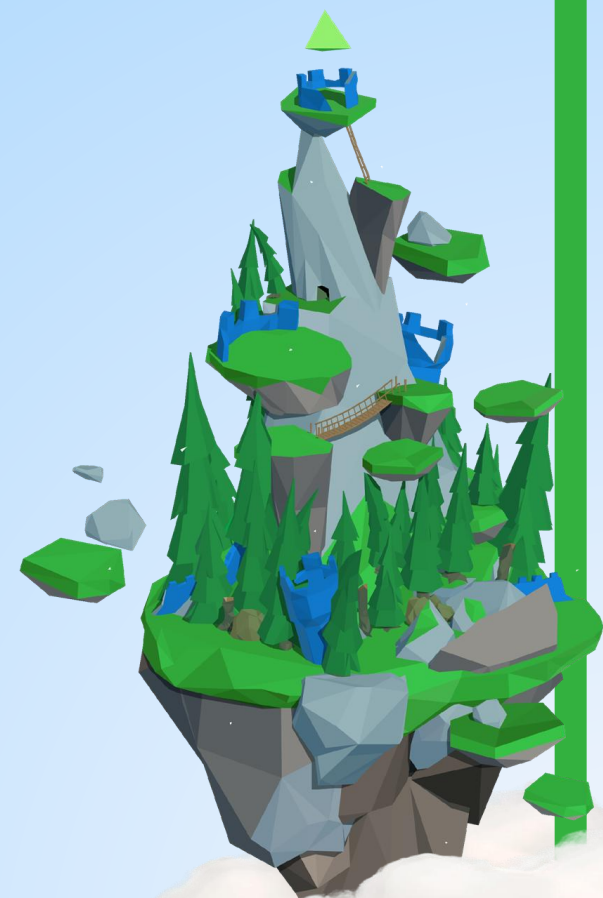
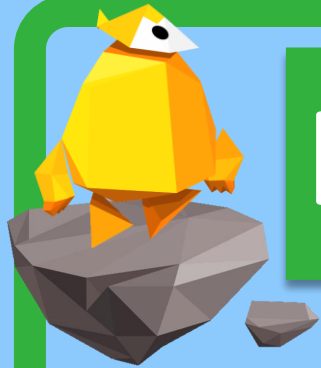


Ir jauki būt
laipnam

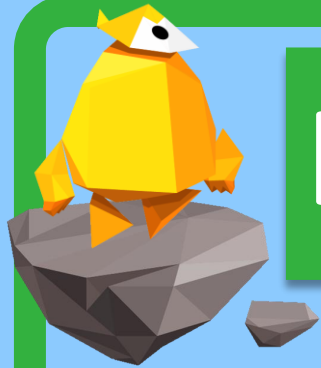




Kibermobings

Kibermobings ir emocionāla pazemošana interneta vidē ar mērķi otru aizvainot, izsmiet, sāpināt, ņirgāties par viņu





Kibermobings

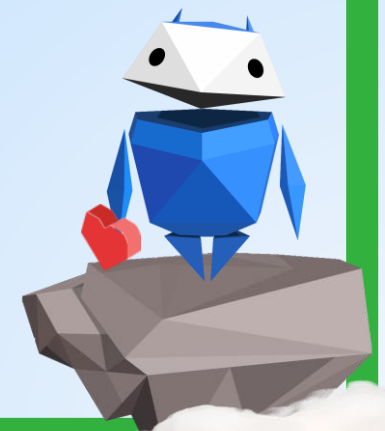
Kibermobings var izpausties dažādi:

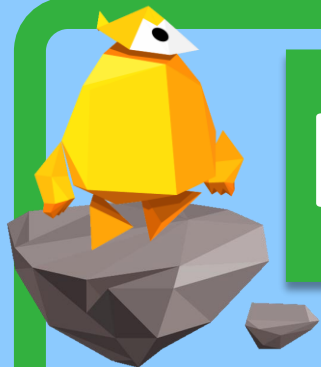
filmēšana un video publicēšana bez personas piekrišanas

privātu fotogrāfiju un video pārsūtīšana bez personas piekrišanas

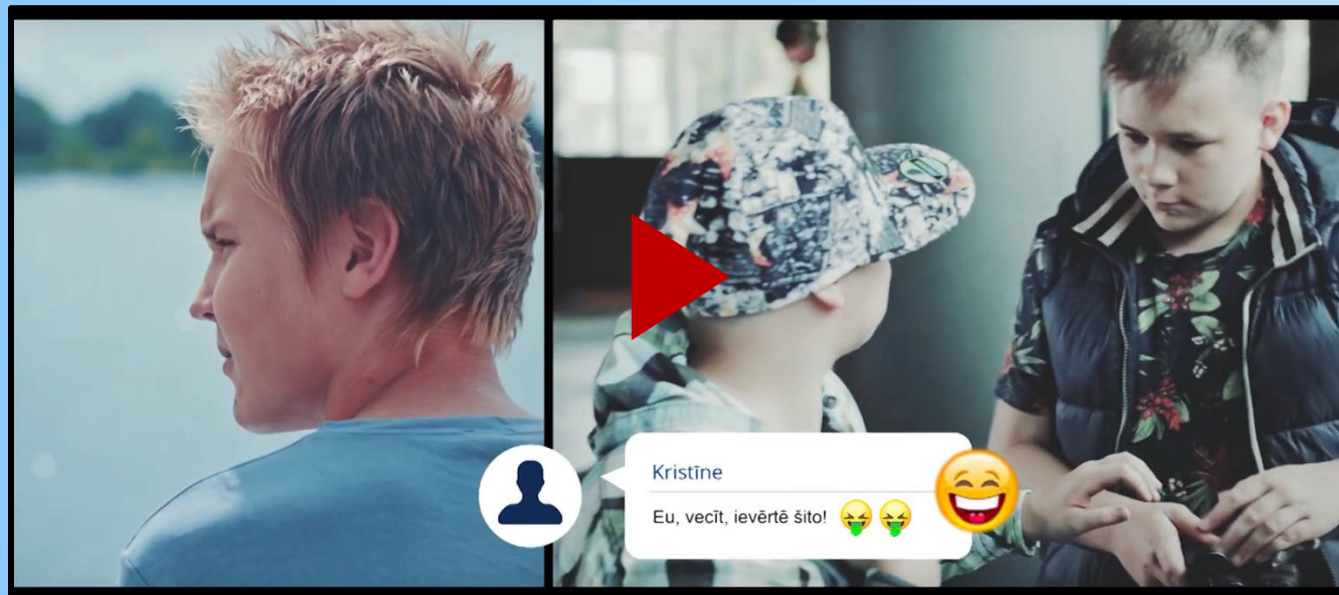
apvainojumi,
aizvainojoši
komentāri

personu izslēgšana
un izolēšana no
tērzēšanas grupām
vai izsmiešana
grupas ietvaros u.c.



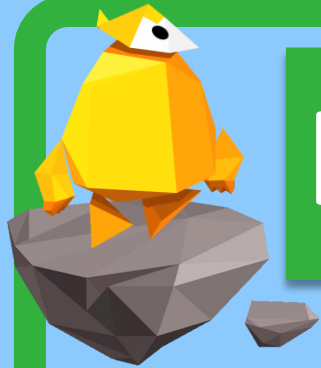


Kibermobinga piemērs



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2





Kā rīkoties, ja tevi pazemo?



Bloķē lietotāja, kurš Tevi pazemo, aizvairo vai draud, piekļuvi tavam kontam

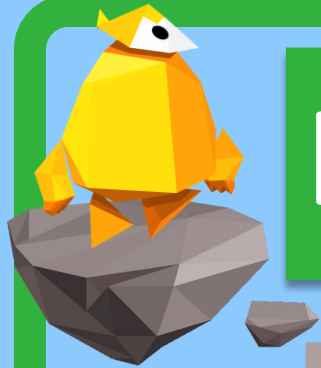


Bloķē svešām personām iespēju sazināties un sekot tev sociālajos tīklos



Ja mācies vienā skolā ar bērnu/jaunieti, kurš tevi pazemo, tad mēģini izvairīties no saskarsmes ar viņu





Kā rīkoties, ja tevi pazemo?



Nemēģini atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģini draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārumu

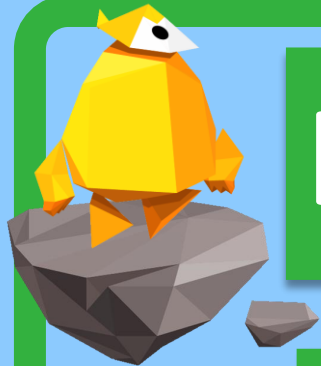


Nepaturi pie sevis aizvainojumu, meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies vai zvani uz [Uzticības tālruni 116111](tel:116111) – speciālisti tevi uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs



Ja esi pazīstams ar cilvēku, kas tevi aizskāris, centies mierīgi aprunāties par notikušo un pastāsti viņam, kā tu jūties pēc pāridarījuma





Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?



Cieni citus! Nopietni apdomā, kādu informāciju, fotogrāfijas, komentārus tu nosūti vai ievieto internetā

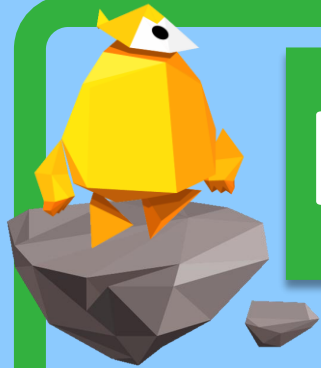


Domā, pirms sūti vai publicē internetā! Jebkura informācija, ko tu nosūti, var kļūt publiski pieejama internetā ilgstoši



Izturies pret savu paroli kā pret zobu birstīti – **nedod to nevienam!**





Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?

Bloķē piekļuvi un ziņo par emocionālu pazemošanu.



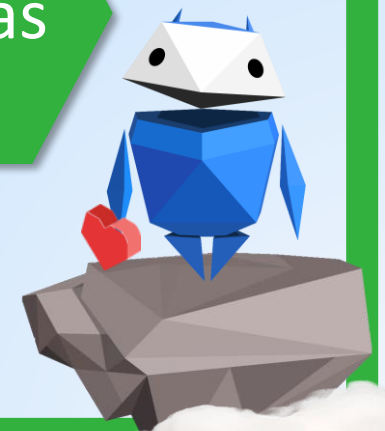
Nobloķē personu, izmantojot sociālo tīklu privātuma iestatījumus un ziņo, izmantojot sociālo tīklu piedāvātās ziņošanas "Report" pogas.

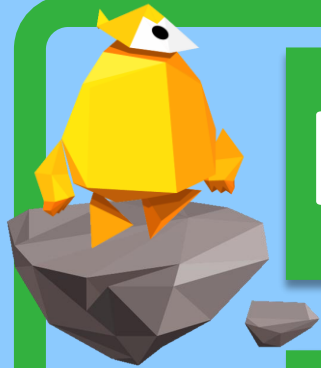


Neatbildi uz aizskarošām ziņām! Atbildot tu vari padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas pretī, pats vari iekulties nepatīkšanās



Saglabā pierādījumus. Iemācies saglabāt tiešsaistes saraksti, atsūtītās fotogrāfijas un citu informāciju.





Kā izvairīties no kiberterrorizēšanas?

Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies –

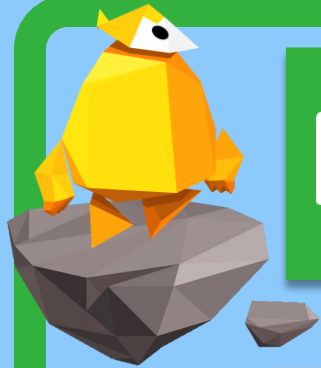


vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, **Uzticības tālruna 116111** speciālistiem.



Neesi vienaldzīgs! Ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī tev būtu nepieciešams atbalsts!



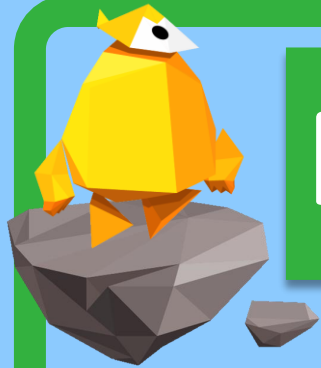


Naida runa

Naida runa ir jebkāda veida aicinājums ienīst personu vai personu grupu un vērst pret to vardarbību konkrētu attiecīgajām personām piemītošu īpašību – tādu kā rase, etniskā izcelsme, dzimums, vecums, seksuālā orientācija, ticība vai veselības stāvoklis – dēļ, kā arī šāda naida un vardarbības izplatīšana vai attaisnošana

Naida runa var izpausties ne tikai publiskos mutvārdu paziņojumos, bet arī citās formās, piemēram, attēlos, filmās, karikatūrās utt.





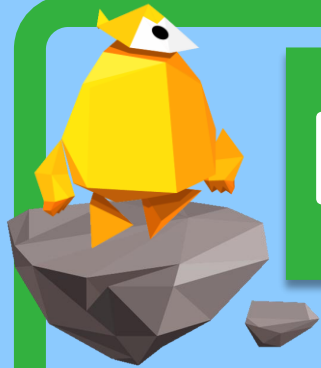
Naida runa

Naida runa ir noziedzīgs nodarījums, kuru valsts var likumīgi novērst un par kuru var likumīgi sodīt. Latvijas Republikas Krimināllikums par naida runu paredz sodu piespiedu darba, naudas soda vai brīvības atņemšanas veidā

Krimināllietās, kas saistītas ar naida runu, par vainīgiem var tikt atzīti ne tikai attiecīgo izteikumu autori. Arī jūs var saukt pie atbildības par naida runas izplatīšanu, ja to atbalstāt un tajā piedalāties, piemēram, piedāvājot platformu naida runu ietverošas ziņas publicēšanai vai pārraidīšanai

Uzziniet vairāk par atbildību

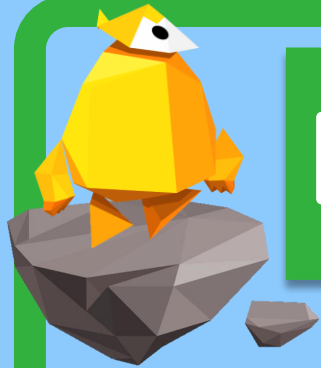




Empātija

Empātija ir spēja iejusties citas personas emocionālajā stāvoklī, izjust to pašu pārdzīvojumu



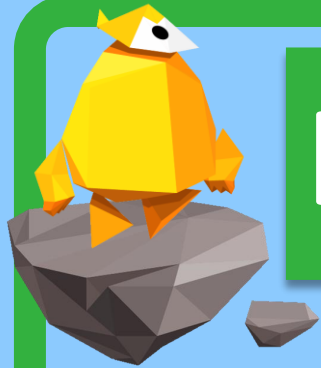


Emocionālā empātija

Emocionālā empātija ir spēja just un pārdzīvot sajūtas, kuras piedzīvo kāds cits. Tas nozīmē, ka cilvēku spēcīgi ietekmē citu garastāvokļi, emocijas, kuras pauž balss tembrs, sejas izteiksme, ķermeņa valoda

Emocionālā empātija ļauj just citu piedzīvoto kā savu un nedomājot reaģēt uz citu noskaņojumiem



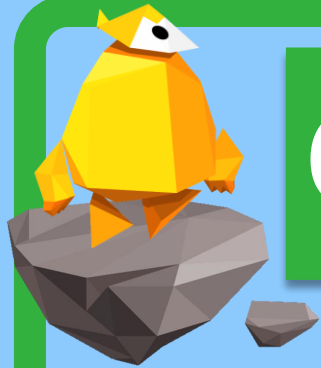


Kognitīvā empātija

Kognitīvā empātija ir spēja saprast citu piedzīvoto. Cilvēks var nejust spēcīgas emocijas, kad kādam citam sāp, bet apzināties to, saprast, ka otram ir slikti, un pieņemt lēmumu palīdzēt

Kognitīvā empātija ir arī spēja iztēloties sevi cita vietā, atsaukt atmiņā kādu gadījumu no paša pieredzes, un tā saprast, kā varētu justies otrs

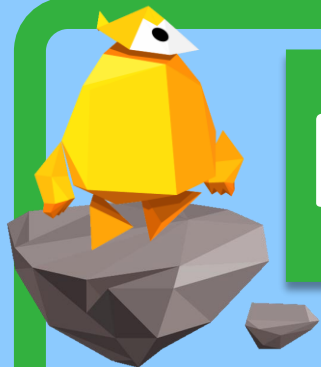




Cieņa

Attieksme, kurai ir raksturīga (kāda cilvēka) spēju, zināšanu, nopelnu, vērtības u.tml. atzīšana; šādas attieksmes izpausme

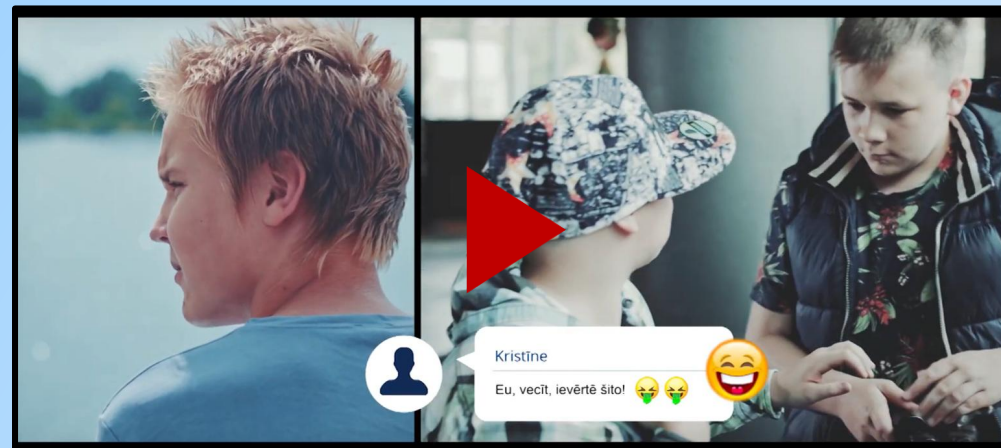




Nav smieklīgi, ja citam sāp (video)



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 1



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2



ZINI, KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU!



DROSSINTERNETS.LV

**Bērnu
un pusaudžu
uzticības
tālrunis
116111**

Katru dienu
Jebkurā laikā

